

# 不做情绪的奴隶

EMOTIONAL QUOTIENT

○ RULE YOUR MIND OR IT WILL RULE YOU  
控制你的情绪 ○ 不然它就控制你

吴娟瑜 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



# 不做情绪的奴隶

吴娟瑜 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



**图书在版编目 (CIP) 数据**

不做情绪的奴隶/吴娟瑜著. —北京: 北京大学出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-301-11662-3

I. 不… II. 吴… III. 情绪—自我控制—通俗读物  
IV. B842. 6- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026825 号

---

**书 名: 不做情绪的奴隶**

著作责任者: 吴娟瑜 著

责任编辑: 赵 易

标准书号: ISBN 978-7-301-11662-3/F · 1565

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: [tbcbooks@vip.163.com](mailto:tbcbooks@vip.163.com)

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 11.5 印张 130 千字

2007 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定 价: 25.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024; 电子邮箱: [fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

## 序

每当我见到演讲会场挤满了听众，有的席地而坐，有的站在墙角边，有的站在门外的楼梯上……内心就非常激动，也终于明白了一件事——原来这么多年来，不论是在写作，还是在培训、演说的领域里奋斗，如果不是有这么多人热切地支持我，我是没有机会站在拥挤的演讲会场的。

在演讲会场上，有时我们大声欢笑，因为找到了共同成长的新契机；有时我们情不自禁地落泪，因为聆听了一位听众勇敢的告白；有时我们彼此拥抱，因为发现了在这世界上居然能找到心灵如此契合的人，这是多么难得呀！

这些年来，有一句重要的话一直陪伴着我成长，那就是“做对选择比努力更重要”。我心里明白“努力”的重要性，然而更重要的是如何“做对选择”。

在写作和讲演授课领域，我选择了三个方面来进行。

### 一、以“家庭”为重

我是一个随时根据家庭需要而调整脚步的人，我把自己的人生目标纳入家庭规划之中，所以，不论是我走上“巡回演说”的生涯路，还是我分段完成留学美国的学业，都是为了家人的幸福。如今回头来看我的人生经历，我所付出的一切仍是值得的。

在这里我要谢谢我的先生和两个儿子，他们以我为荣，同时给了我最大的动力，使我勇往直前，走到了越来越没有“后顾之忧”的阶段。

### 二、以“内化”为重

听众的眼睛是雪亮的，读者的嗅觉也是敏锐的，所以，多年来，我不断地内省和观照自己。我也问自己：如何使自己“所说的”和“所做的”内外合一？

我深知身为公众人物，一句话，或一个行动，都可能会影响许多人对自己、对家庭，或对工作的看法。我如何让自己和别人更真诚地相处？我如何“不带批判的眼睛”去看待人、事、物？我如何坦白自己也有过“跌倒再爬起来”的心路历程？这些都成了我的人生功课。

### 三、以“分享”为重

自从我确立了以“把好的影响分享给更多的人”为终身奋斗目标之后，在“好的影响”方面，我持续地以看书、进修、请教别人、和国际友人相处来扩展自己的心胸与视野，而

更重要的是如何把所学所会的，和读者、听众做直接的分享。老实说，如果不是平均每周有六场演讲，我所接受到的第一线的信息就不会这么丰富。

在1993年左右，当时台湾地区还没有爆发EQ热潮。然而在演讲现场，我已经听到不少听众问：“面对不喜欢的人，我该如何调整情绪？”“孩子做错事时，我该如何控制自己的脾气？”后来在电台节目的Call-in现场，听众也有许多类似的询问，因此引发了我深入研究情绪管理的兴趣，我开始大量阅读相关书籍。

1994年，我赴美留学，同时也在某些报纸的相关版面写情绪管理专栏。在计划中，就是预备结合我的写作、演说、“身心调整”课程，和在美国读书时所学到的相关知识，写出一本读者真正需要的“主题书”。

同一个主题，却从不同的角度同时进行写作，这在我是首次的尝试。尽管后来台湾也出现了EQ热潮，但我仍然坚定自己的脚步，告诫自己千万不要卷入一窝蜂的行列。我的目标就是要写出一本专业却又活泼，实例丰富，读者也不难自我观照的“主题书”。

如今，这本书终于完成，我很希望读者在阅读这本书的时候，和我一样，有和自己久别重逢的亲切感，也有更清楚自己情绪走向的惊喜。

全书分为七部分，包括“情绪探索”、“找到情绪原点”、“工作情绪管理”、“恋爱情绪管理”、“亲子情绪管理”、“情绪管理的秘诀”和“我的情绪成长路”。其中，“找到情绪原点”还包括了“EQ作业”，非常方便读者进行自我探索和自助成长。

我要好好谢谢每一位读者朋友对我的支持。无论你在世界的哪一个角落，很奇妙地，你我就这么“心有灵犀一点通”了，因为我相信你和我有相同的特质——在自我探索的成长之路上，渴望追求“更上一层楼”的生活质量，同时渴望对自己的情绪能进行更好的管理。

另外，在此也要感谢所有提供给我案例的演讲现场的听众朋友和“身心调整”课程的学员们，因为你们的信任和倾诉，增加了这本书的可读性。（附注：书中极小部分的姓名是征求当事人同意，以本名出现的，其他大部分的人名，为了尊重当事人的隐私而未使用真实姓名。）

还要感谢我亲爱的妈妈林局女士。妈妈，谢谢您，这几年来，您终于领略了我的努力和成就。虽然您不擅长言辞表达，但是我已经深深感受到您“以我为荣”了。妈妈，我爱您！

## 目 录

### 序 /1

### 第一章 情绪探索

- 一、情绪便秘 /3
- 二、生气——找出负面情绪的引爆点 /4
- 三、嫉妒——看不到自己的好 /5
- 四、担忧——放下“忧心”的“担子” /6
- 五、沮丧——哪个想法被卡住了 /7
- 六、自责——把“应该”拿掉 /8
- 七、寂寞——学习和自己相处 /9
- 八、害羞——拿下灵魂深处的尺子 /10
- 九、冲突——如何找到心灵的平静 /11
- 十、觉察——自我成长的第一步 /12
- 十一、依赖——创造“亲密”而“自由”的关系 /14
- 十二、忽略——渴望被关注 /15
- 十三、恐惧——一种不安全感 /16



十四、失望——不能改变事实的遗憾 /17

十五、憎恨——“宽恕”是最好的解药 /18

## 第二章 找出情绪原点

一、为什么放不下 /23

二、为什么想吵架 /25

三、为什么容易紧张 /27

四、为什么急躁 /29

五、为什么担心分离 /31

六、为什么易怒 /33

七、为什么热心过度 /35

八、为什么保持距离 /37

九、为什么是工作狂 /39

十、为什么亲子对立 /41

十一、为什么讨好别人 /43

十二、为什么泄气 /45

十三、为什么怕黑 /47

## 第三章 工作情绪管理

一、先向自己“讨爱” /53

二、把感觉大声地说出来 /55

三、认知自我治疗法 /56

四、有安全感的自我揭露 /58

五、清理“情绪债务” /59

六、情绪倒空 /61

七、棒！水平思考 /63

- 八、是谁不受欢迎 /64
- 九、有人喜欢“受苦” /66
- 十、跨越“自我疆界” /68
- 十一、不做受害者 /70
- 十二、放下完美主义 /71
- 十三、不让内在力量分裂 /73
- 十四、我不知道 /75
- 十五、身体的“定格信号” /77
- 十六、身体是有记忆的 /78
- 十七、“孵梦”来调整情绪 /79
- 十八、慎选口头禅 /80
- 十九、一件物品，一种心境 /82
- 二十、情绪数字是指针 /83
- 二十一、人生是来享受的 /84

#### 第四章 恋爱情绪管理

- 一、男人要开，女人要放 /89
- 二、致命的吸引力 /90
- 三、当对方来倾诉爱慕 /91
- 四、每日一个爱人 /93
- 五、恋爱性格三类型 /94
- 六、做对 20% 的距离管理 /95
- 七、要不要等他 /97
- 八、信任先于相爱 /98
- 九、争吵的微妙意义 /99
- 十、风筝情人 /100

- 十一、缺席的唯美恋人 /101
- 十二、当爱人有了爱人 /102
- 十三、当你决定离去 /104
- 十四、快乐分手七招式 /105
- 十五、选择继续爱他 /106
- 十六、再找一个新的恋人 /107
- 十七、你会怀念初恋情人吗 /109
- 十八、寄生之爱 /110
- 十九、1 加 1 等于多少 /111
- 二十、这是你要的“爱”吗 /112

## 第五章 亲子情绪管理

- 一、父母如何管理情绪 /117
- 二、如果孩子突然暴怒 /120
- 三、如果孩子把联络簿丢给你 /121
- 四、如果孩子动作慢吞吞 /122
- 五、如果孩子迷上漫画 /123
- 六、如果孩子迷看电视 /124
- 七、如果孩子受不了挫折 /125
- 八、如果孩子之间有矛盾 /126
- 九、如果孩子容易忘东西 /127
- 十、如果孩子没有耐压力 /129
- 十一、如果孩子不懂得生涯规划 /130
- 十二、如果孩子缺乏信心 /131
- 十三、如果孩子在学校里做买卖 /132
- 十四、如果孩子害怕尝试 /133

- 十五、如果孩子气焰很高 /134
- 十六、如果孩子要求代做功课 /135

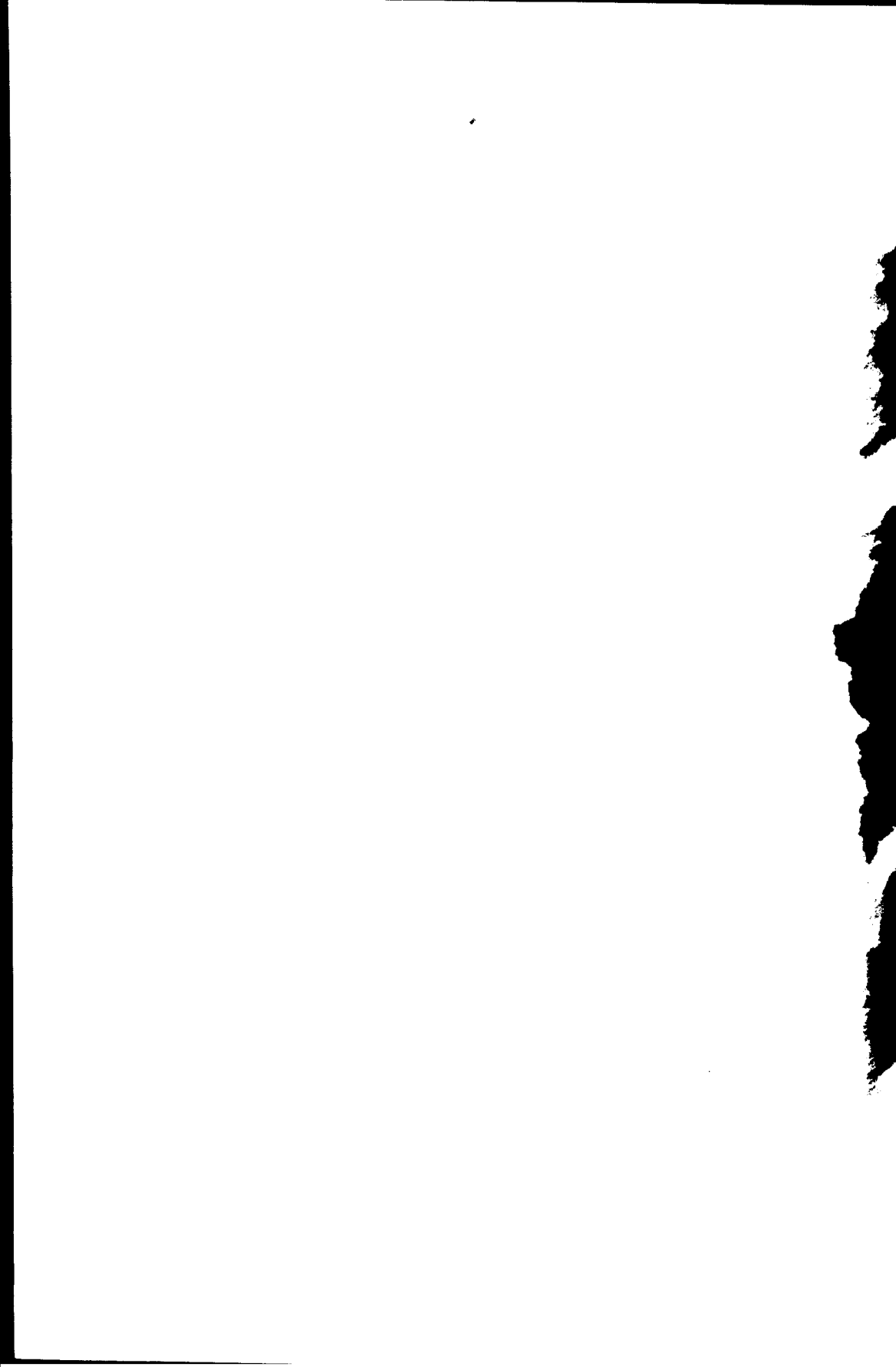
## 第六章 情绪管理的秘诀

- 一、积极转念法 /139
- 二、情境演练法 /141
- 三、创造回馈法 /143
- 四、双赢策略法 /145
- 五、自律训练法 /147
- 六、情绪链调整法 /149
- 七、冥想宽恕法 /151
- 八、空椅子治疗法 /153
- 九、团体咨询法 /155
- 十、自我管理法 /157

后记 我的情绪成长路 /160

# 第一章 情绪探索

为什么有些人有“情绪便秘”的现象呢？为了解这种现象并克服它，我们必须设法打开自己心灵和身体的沟通管道，将正面情绪的信息送进心里和体内。



## 一、情绪便秘

情绪仿佛是生命的河流，蜿蜒曲折地流经我们的人生、穿过我们的生活。能够和情绪做好朋友的人，情绪的河流往往是轻松、喜悦、活泼的。无法和情绪做好朋友的人，情绪的河流往往是沉郁、起伏、不安的。

为什么有些人有“情绪便秘”的现象呢？美国著名外科医师希格尔曾表示，一个人如果无法表达出内心的冲突，生命机能运作将受到影响。所以我们必须设法打开心灵和身体的沟通管道，将正面情绪的信息送进心里和体内。那么如何打开这个被堵塞的沟通管道呢？方法就是“情绪调整”。

“生气”可以说是最常见的负面情绪之一。曾经有一回，希格尔医师正在为患者诊病，突然走进来一位怒气冲冲的精神病患者，对着希格尔医师作出攻击的架势。希格尔医师镇定地

站起身，看着对方的眼睛，带着慈祥的微笑，说：“我爱你！”转瞬间，那位精神病患者仿佛吃了颗定心丸，不再愤怒，不再攻击，并且转身离去。

这戏剧性的一幕，不只是表现了希格尔医师的机智和爱心，最重要的是，我们也探视到一位原本气得无法控制自己的人，其实他的内心深处是多么的脆弱，是多么的渴望得到别人的关爱。

在我们成长的过程中，不知有多少人是带着不满、愤怒长大的。因父母偏心而生气、因兄弟姐妹占有我们的东西而生气、因师长不公平而生气、因好友背叛自己而生气、因自己不够好而生气……

但是，如果我们学会管理自己的情绪，那么不论是我们回溯童年的不足，还是渴盼此刻的重新调整，我们总有方法将“负面情绪”导向“正面情绪”。

## 二、生气——找出负面情绪的引爆点

她，每次耐心等待因应酬而晚归的丈夫时，总是告诉自己：态度要好一点。可是等到丈夫一踏进家门，她还是禁不住地板起脸来，开始数落……

他，只要看到儿子不认真做功课，到处走动，就会厉声怒斥……

他，在公司工作四年多了，其实很欣赏主管的学识和能力，可是只要主管找他个别谈话，他的内心里就反感、抗拒。

她、他、她、他……所有我们看得到的别人的行为模式、情绪反应，其实也都可以映照到我们自己的人生——我们常对



令我们不满意的人生气。究竟真的是对方罪不可赦？还是我们的内心需要调整？

情绪，就是情感有思绪，也仿佛是情感的丝絮。我们此刻所看到的自身的负面情绪反应，如果愿意从自我探索的角度去寻找答案，其实是有脉络可寻的，也就是说一个人为何容易生气，为何有负面情绪，其实是有原因的。

不能忍受丈夫晚归的太太，可能在小女孩时期常看到母亲和晚归的父亲起争执；不能忍受儿子吊儿郎当的爸爸，可能小时候生活在要求完美的家庭；无法和主管亲近相处的下属，可能从小和父母有着紧张的关系。

有些人之所以生气、反感他人，是因为从小积淀的负面情绪在一个类似的画面中被引爆了，此时此刻，我们当然可以尽快找到自我调整的方法，比如暂离现场、深呼吸、找人倾诉等，然而这些方法只是治标。如果想彻底根治负面情绪，最好还是从治本着手，从“原生家庭”去探寻家人之间的关系，找出那个曾经让我们受伤害的事件，然后进行宽恕和调整。只有这样，那个负面情绪的引爆点，才有机会被我们渐渐铲除。

### 三、嫉妒——看不到自己的好

嫉妒情绪的产生，从表面上看来，是因为竞争而引起的。而竞争，是因为和别人有了比较。比较的时候，看到别人的好，又有几种可能的反应：

一种是欣赏，也就是能接纳对方的好，把对方当作学习的榜样；一种是羡慕，高估对方，但是不受影响，所以无伤大雅；另一种就是嫉妒，看到别人的好，看不到自己的好，心中